



molti

KJ001, KJ002

PL | INSTRUKCJA – KOSTKA DO JOGI
KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

EN | USER MANUAL – YOGA BLOCK
WARNING CARD

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG – YOGA BLOCK
WARNHINWEISE

FR | MANUEL D'UTILISATION – BLOQUE DE YOGA
CARTE D'AVERTISSEMENT

ES | INSTRUCCIONES – BLOQUE DE YOGA
TARJETA DE ADVERTENCIA

IT | MANUALE D'USO – BLOCCO YOGA
SCHEDA DI AVVERTENZE

NL | HANDLEIDING – YOGA BLOK
WAARSCHUWINGSKAART

SE | BRUKSANVISNING – YOGABLOCK
VARNINGSKORT

CS | INSTRUKCE – KOSTKA NA JÓGU
KARTA S VAROVÁNÍMI

RO | INSTRUCTIUNI – CUB DE YOGA
CARD CU AVERTISMENTE

Przeznaczenie:

- Kostka do jogi jest przeznaczona do wspierania praktyki jogi, poprawy równowagi i stabilności podczas wykonywania asan.
- Idealna zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych joginów.

Użytkowanie:

1. Przygotowanie do ćwiczeń:

- Upewnij się, że kostka jest czysta i sucha przed użyciem.
- Wybierz odpowiednie miejsce do ćwiczeń, z wystarczającą przestrzenią.

2. Stosowanie kostki:

- Używaj kostki, aby osiągnąć lepszą równowagę w trudniejszych pozycjach.
- Kostkę można ustawić na różne sposoby (płaska strona lub boki), w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania.

3. Utrzymanie kostki:

- Po zakończeniu ćwiczeń, przechowuj kostkę w suchym i czystym miejscu.
- Unikaj kontaktu z ostrymi przedmiotami, aby nie uszkodzić powierzchni kostki.

Zasady bezpieczeństwa:

- Zawsze ćwicz w komfortowym ubraniu, które nie ogranicza ruchów.
- Nie zmuszaj swojego ciała do pozycji, które wydają się niewygodne lub bolesne.
- Skonsultuj się z instruktorem jogi, jeśli jesteś początkujący lub masz jakiegokolwiek wątpliwości co do wykonywanych asan.

KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

UWAGA:

- Kostka do jogi jest przeznaczona do użytku wyłącznie w celu wykonywania asan jogi. Nie stosować w inny sposób.
- Produkt nie jest zabawką – przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci.

BEZPIECZEŃSTWO:

- Przed użyciem sprawdź stan kostki – upewnij się, że nie ma uszkodzeń.
- Używaj kostki na stabilnym podłożu, unikaj ćwiczeń na śliskich lub niestabilnych powierzchniach.
- W przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu w trakcie ćwiczeń, zaprzestań używania kostki i skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą.

Zaleca się zachowanie instrukcji do wykorzystania w przyszłości.

EN | USER MANUAL

Purpose:

- The Multi yoga block is designed to support yoga practice, enhancing balance and stability during poses.
- Ideal for both beginners and advanced yogis.

Usage:

Preparation for Exercises:

- Ensure the block is clean and dry before use.
- Choose an appropriate exercise space with enough room.

Using the Block:

- Use the block to achieve better balance in challenging positions.
- The block can be placed in different orientations (flat side or edges) depending on your needs and skill level.

Maintaining the Block:

- After exercising, store the block in a dry and clean place.
- Avoid contact with sharp objects to prevent damage to the block's surface.

Safety Guidelines:

- Always wear comfortable clothing that does not restrict movement while practicing.
- Do not force your body into positions that feel uncomfortable or painful.
- Consult with a yoga instructor if you are a beginner or have any doubts about the poses being performed.

EN | WARNING CARD

WARNING:

- The yoga block is intended solely for performing yoga poses. Do not use it for any other purpose.
- This product is not a toy – keep out of reach of children.

SAFETY:

- Check the condition of the block before use – ensure there are no damages.
- Use the block on stable surfaces; avoid exercising on slippery or unstable grounds.
- If you experience pain or discomfort while exercising, stop using the block and consult a doctor or specialist.

It is advisable to keep this manual for future reference.

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG

Zweck:

- Der Multi-Yogaklotz ist dazu gedacht, die Yoga-Praxis zu unterstützen und das Gleichgewicht sowie die Stabilität während der Posen zu verbessern.
- Ideal für sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Yogis.

Benutzung:

Vorbereitung auf die Übungen:

- Stellen Sie sicher, dass der Klotz vor der Benutzung sauber und trocken ist.
- Wählen Sie einen geeigneten Übungsbereich mit genügend Platz.

Verwendung des Klotzes:

- Verwenden Sie den Klotz, um in herausfordernden Positionen besseres Gleichgewicht zu erreichen.
- Der Klotz kann in verschiedenen Orientierungen (flache Seite oder Kanten) je nach Bedarf und Kenntnisstand platziert werden.

Pflege des Klotzes:

- Bewahren Sie den Klotz nach dem Training an einem trockenen und sauberen Ort auf.

- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen, um Beschädigungen an der Oberfläche des Klotzes zu verhindern.

Sicherheitsrichtlinien:

- Tragen Sie immer bequeme Kleidung, die Ihre Bewegungen nicht einschränkt, während Sie üben.
- Zwingen Sie Ihren Körper nicht in Positionen, die unangenehm oder schmerzhaft sind.
- Konsultieren Sie einen Yogalehrer, wenn Sie Anfänger sind oder Zweifel an den ausgeführten Posen haben.

DE | WARNHINWEISE

WARNUNG:

- Der Yogaklotz ist ausschließlich zur Ausführung von Yoga-Posen gedacht. Nicht für andere Zwecke verwenden.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug – außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

SICHERHEIT:

- Überprüfen Sie den Zustand des Klotzes vor der Benutzung – stellen Sie sicher, dass er keine Schäden aufweist.
- Verwenden Sie den Klotz auf stabilen Oberflächen; vermeiden Sie das Üben auf rutschigen oder instabilen Böden.
- Wenn Sie während des Übens Schmerzen oder Beschwerden verspüren, hören Sie auf, den Klotz zu benutzen, und konsultieren Sie einen Arzt oder Spezialisten.

Es wird empfohlen, dieses Handbuch für zukünftige Verwendungen aufzubewahren.

FR | MANUEL D'UTILISATION

Objectif :

- Le bloc de yoga Multi est conçu pour soutenir la pratique du yoga, en améliorant l'équilibre et la stabilité lors des poses.
- Idéal pour les débutants comme pour les yogis avancés.

Utilisation :

Préparation aux exercices :

- Assurez-vous que le bloc est propre et sec avant utilisation.
- Choisissez un espace d'exercice approprié avec suffisamment de place.

Utilisation du bloc :

- Utilisez le bloc pour obtenir un meilleur équilibre dans les positions difficiles.
- Le bloc peut être placé de différentes manières (côté plat ou bords) selon vos besoins et votre niveau de compétence.

Entretien du bloc :

- Après l'exercice, rangez le bloc dans un endroit sec et propre.
- Évitez le contact avec des objets pointus pour ne pas endommager la surface du bloc.

Consignes de sécurité :

- Portez toujours des vêtements confortables qui ne limitent pas vos mouvements pendant la pratique.
- Ne forcez pas votre corps dans des positions inconfortables ou douloureuses.
- Consultez un instructeur de yoga si vous êtes débutant ou si vous avez des doutes sur les poses à réaliser.

FR | CARTE D'AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT :

- Le bloc de yoga est destiné uniquement à la réalisation de poses de yoga. Ne l'utilisez pas à d'autres fins.
- Ce produit n'est pas un jouet – à garder hors de portée des enfants.

SÉCURITÉ :

- Vérifiez l'état du bloc avant utilisation – assurez-vous qu'il n'y a pas de dommages.
- Utilisez le bloc sur des surfaces stables ; évitez de pratiquer sur des terrains glissants ou instables.
- Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort pendant l'exercice, arrêtez d'utiliser le bloc et consultez un médecin ou un spécialiste.

ES | INSTRUCCIONES

Propósito:

- El bloque de yoga Multi está diseñado para apoyar la práctica de yoga, mejorando el equilibrio y la estabilidad durante las posturas.
- Ideal para principiantes y yoguis avanzados.

Uso:

Preparación para los ejercicios:

- Asegúrate de que el bloque esté limpio y seco antes de usarlo.
- Elige un espacio adecuado para ejercitarte, con suficiente espacio.

Uso del bloque:

- Utiliza el bloque para lograr un mejor equilibrio en posiciones desafiantes.
- El bloque se puede colocar en diferentes orientaciones (lado plano o bordes), dependiendo de tus necesidades y nivel de habilidad.

Mantenimiento del bloque:

- Después de ejercitarte, guarda el bloque en un lugar seco y limpio.
- Evita el contacto con objetos afilados para prevenir daños en la superficie del bloque.

Directrices de seguridad:

- Siempre usa ropa cómoda que no restrinja tus movimientos mientras practicas.
- No fuerces a tu cuerpo a posiciones que se sientan incómodas o dolorosas.
- Consulta con un instructor de yoga si eres principiante o tienes alguna duda sobre las posturas.

ES | TARJETA DE ADVERTENCIA

ADVERTENCIA:

- El bloque de yoga está destinado exclusivamente para la realización de posturas de yoga. No lo uses para ningún otro propósito.
- Este producto no es un juguete – mantén fuera del alcance de los niños.

SEGURIDAD:

- Verifica el estado del bloque antes de usarlo – asegúrate de que no tenga daños.
- Usa el bloque en superficies estables; evita ejercitarte en suelos resbaladizos o inestables.

- Si experimentas dolor o incomodidad al ejercitarte, deja de usar el bloque y consulta a un médico o especialista.

Se recomienda conservar este manual para futuras referencias.

IT | MANUALE D'USO

Scopo:

- Il blocco yoga Molti è progettato per supportare la pratica dello yoga, migliorando l'equilibrio e la stabilità durante le posizioni.
- Ideale per principianti e yogi avanzati.

Utilizzo:

Preparazione per gli esercizi:

- Assicurati che il blocco sia pulito e asciutto prima dell'uso.
- Scegli uno spazio adeguato per esercitarti, con sufficiente spazio.

Utilizzo del blocco:

- Usa il blocco per ottenere un migliore equilibrio nelle posizioni più difficili.
- Il blocco può essere posizionato in diverse orientamenti (lato piatto o bordi), a seconda delle tue esigenze e del tuo livello di abilità.

Manutenzione del blocco:

- Dopo aver esercitato, conserva il blocco in un luogo asciutto e pulito.
- Evita il contatto con oggetti appuntiti per non danneggiare la superficie del blocco.

Linee guida di sicurezza:

- Indossa sempre abiti comodi che non limitino i tuoi movimenti durante la pratica.
- Non forzare il tuo corpo in posizioni che sembrano scomode o dolorose.
- Consulta un istruttore di yoga se sei un principiante o hai dubbi sulle posizioni da eseguire.

IT | SCHEDA DI AVVERTENZE

AVVISO:

- Il blocco yoga è destinato esclusivamente per l'esecuzione di posizioni yoga. Non usarlo per altri scopi.
- Questo prodotto non è un giocattolo – tienilo lontano dalla portata dei bambini.

SICUREZZA:

- Controlla lo stato del blocco prima dell'uso – assicurati che non ci siano danni.
- Usa il blocco su superfici stabili; evita di esercitarti su terreni scivolosi o instabili.
- Se provi dolore o disagio durante l'esercizio, smetti di usare il blocco e consulta un medico o uno specialista.

Si consiglia di conservare questo manuale per riferimenti futuri.

NL | HANDLEIDING

Doel:

- De Molti yogablok is ontworpen om de yoga-oefening te ondersteunen en het evenwicht en de stabiliteit tijdens poses te verbeteren.
- Ideaal voor zowel beginners als gevorderde yogi's.

Gebruik:

Vorbereiding op oefeningen:

- Zorg ervoor dat de blok schoon en droog is voor gebruik.
- Kies een geschikte oefenruimte met voldoende ruimte.

Gebruik van de blok:

- Gebruik de blok om beter evenwicht te krijgen in uitdagende posities.
- De blok kan in verschillende posities worden geplaatst (platte kant of zijanten) afhankelijk van jouw behoeften en vaardigheidsniveau.

Onderhoud van de blok:

- Bewaar de blok na het oefenen op een droge en schone plaats.
- Vermijd contact met scherpe voorwerpen om schade aan het oppervlak van de blok te voorkomen.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Draag altijd comfortabele kleding die je bewegingen niet beperkt tijdens het oefenen.
- Dwing je lichaam niet in posities die ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelen.
- Raadpleeg een yoga-instructeur als je een beginner bent of twijfels hebt over de poses die je uitvoert.

NL | WAARSCHUWINGSKAART

WAARSCHUWING:

- De yogablok is uitsluitend bedoeld voor het uitvoeren van yogahoudingen. Gebruik het niet voor andere doeleinden.
- Dit product is geen speelgoed – buiten bereik van kinderen houden.

VEILIGHEID:

- Controleer de staat van de blok voor gebruik – zorg ervoor dat er geen schade is.
- Gebruik de blok op stabiele oppervlakken; vermijd oefeningen op gladde of onstabiele gronden.
- Als je pijn of ongemak ervaart tijdens het oefenen, stop dan met het gebruik van de blok en raadpleeg een arts of specialist.

Het wordt aangeraden om deze handleiding voor toekomstig gebruik te bewaren.

SE | BRUKSANVISNING

Syfte:

- Många yogablock är designad för att stödja yogapraktik, förbättra balans och stabilitet under positioner.
- Idealisk för både nybörjare och avancerade yogautövare.

Användning:

Förberedelse för övningar:

- Se till att blocket är rent och torrt innan användning.
- Välj en lämplig övningsplats med tillräckligt med utrymme.

Användning av blocket:

- Använd blocket för att uppnå bättre balans i utmanande positioner.
- Blocket kan placeras i olika orienteringar (platt sida eller kanter) beroende på dina behov och kunskapsnivå.

Underhåll av blocket:

- Efter övning, förvara blocket på en torr och ren plats.
- Undvik kontakt med vassa föremål för att förhindra skador på blockets yta.

Säkerhetsriktlinjer:

- Bär alltid bekväma kläder som inte begränsar dina rörelser under praktiken.
- Tvinga inte din kropp in i positioner som känns obekväma eller smärtsamma.
- Konsultera en yoga-instruktör om du är nybörjare eller har några tvivel om de utförda positionerna.

SE | VARNINGSKORT

VARNING:

- Yogablocket är avsett endast för utförande av yogapositioner. Använd det inte för andra ändamål.
- Denna produkt är inte en leksak – håll den utom räckhåll för barn.

SÄKERHET:

- Kontrollera blockets skick innan användning – se till att det inte finns några skador.
- Använd blocket på stabila ytor; undvik att öva på hala eller ostabila underlag.
- Om du upplever smärta eller obehag under övningarna, sluta använda blocket och kontakta en läkare eller specialist.

Det rekommenderas att du sparar denna manual för framtida referens.

CS | INSTRUKCE

Účel: • Kostka na jógu slouží k podpoře jógové praxe, zlepšení rovnováhy a stability při provádění ásan. • Ideální pro začátečníky i pokročilé jogíny.

Použití:

Příprava na cvičení: • Ujistěte se, že kostka je před použitím čistá a suchá. • Vyberte vhodné místo pro cvičení, které poskytuje dostatek prostoru.

Použití kostky: • Používejte kostku k dosažení lepší rovnováhy v náročnějších pozicích. • Kostku lze umístit různými způsoby (plochou stranou nebo boky), podle potřeby a úrovně pokročilosti.

Údržba kostky: • Po dokončení cvičení skladujte kostku na suchém a čistém místě. • Vyhněte se kontaktu s ostrými předměty, aby nedošlo k poškození povrchu kostky.

Bezpečnostní pravidla: • Vždy cvičte v pohodlném oblečení, které neomezuje pohyb. • Nenuťte své tělo do pozic, které se zdají nepohodlné nebo bolestivé. • Pokud jste začátečník nebo máte jakékoliv pochybnosti o prováděných ásanách, poraďte se s instruktorem jógy.

CS | KARTA S VAROVÁNÍMI

Upozornění:

- Kostka na jógu je určena výhradně k používání při provádění ásan jógy. Nepoužívejte ji jiným způsobem.
- Produkt není hračkou – uchovávejte ho na místech, která nejsou přístupná dětem.

Bezpečnost:

- Před použitím zkontrolujte stav kostky – ujistěte se, že není poškozená.
- Používejte kostku na stabilním povrchu, vyhněte se cvičení na kluzkých nebo nestabilních plochách.
- Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo nepohodlí, přestaňte používat kostku a poraďte se s lékařem nebo specialistou. Doporučuje se uchovat návod pro budoucí použití.

RO | INSTRUKCE

Destinație: • Cubul de yoga este destinat pentru susținerea practicii de yoga, îmbunătățirea echilibrului și stabilității în timpul executării asanelor. • Ideal pentru începători și yoghini avansați.

Utilizare:

Pregătirea pentru exerciții: • Asigurați-vă că cubul este curat și uscat înainte de utilizare. • Alegeți un loc adecvat pentru exerciții, cu suficient spațiu.

Folosirea cubului: • Folosiți cubul pentru a obține un echilibru mai bun în pozițiile mai dificile. • Cubul poate fi așezat în diferite moduri (latura plată sau laturile), în funcție de necesități și nivelul de pregătire.

Întreținerea cubului: • După finalizarea exercițiilor, depozitați cubul într-un loc uscat și curat. • Evitați contactul cu obiecte ascuțite pentru a preveni deteriorarea suprafeței cubului.

Reguli de siguranță: • Întotdeauna practicați într-o îmbrăcăminte confortabilă, care nu restricționează mișcările. • Nu forțați corpul să ajungă în poziții care vi se par incomode sau dureroase. • Consultați un instructor de yoga dacă sunteți începător sau aveți orice nelămuriri legate de execuția asanelor.

RO | CARD CU AVERTISMENTE

Atenționare:

- Cubul de yoga este destinat exclusiv pentru executarea asanelor de yoga. Nu îl folosiți în alt scop.
- Produsul nu este o jucărie – păstrați-l în locuri inaccesibile copiilor.

Siguranță:

- Înainte de utilizare, verificați starea cubului – asigurați-vă că nu este deteriorat.
- Folosiți cubul pe o suprafață stabilă, evitați exercițiile pe suprafețe alunecoase sau instabile.
- Dacă simțiți durere sau disconfort în timpul exercițiilor, opriți utilizarea cubului și consultați un medic sau specialist. Se recomandă păstrarea instrucțiunilor pentru utilizare viitoare.

SportLine

PRODUCENT / MANUFACTURER / HERSTELLER / FABRICANT / FABRICANTE / PRODUTTORE / FABRIKANT / TILLVERKARE

Sportline Sp. z o.o. Sp. K. • | UL. ZAMKOWA 8 | 83-300 ŁAPALICE, POLAND

biuro@sport-line.pl; + 48 505976640

WYPRODUKOWANO W CHINACH / MADE IN CHINA / HERGESTELLT IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE / HECHO EN CHINA / FABBRICATO IN CINA / GEDETAILLEERD IN CHINA / TILLVERKAD I KINA